

Cholesterol

Cholesterol is a fatty substance that your body needs to work. It is made in the liver and found in food that comes from animals, such as meat, eggs, milk products, butter, and lard.

Too much cholesterol in your blood can be harmful to your body and can increase your risk for heart disease. You are at risk for high blood cholesterol if:

- Your body makes too much cholesterol
- You eat food high in saturated fats and cholesterol
- You have diabetes, low thyroid level called hypothyroidism, or kidney disease

There are 3 main types of fats in your blood:

- High Density Lipoproteins (HDL): This “good” cholesterol takes extra cholesterol in your blood back to your liver so your body can get rid of it.
- Low Density Lipoproteins (LDL): This “bad” cholesterol in your blood builds up in your blood vessels. This can cause your vessels to narrow, making it hard for blood to flow.
- Triglycerides: Eating too many **carbohydrates** can increase your triglyceride level.

Blood fats are measured by a blood test. Your results will tell you:

Your total cholesterol blood level

- A healthy level is less than 200.
- If your total cholesterol is above 200, your doctor will check your HDL, LDL and triglycerides.

Colesterol

O colesterol é uma substância gordurosa necessária para o funcionamento do organismo. Essa substância é produzida no fígado e é encontrada em alimentos derivados de animais, como carne, ovos, produtos derivados do leite, manteiga e gordura de porco.

O excesso de colesterol no sangue pode ser prejudicial à saúde e pode aumentar o risco de doenças cardíacas. Você corre risco de apresentar altos níveis de colesterol se:

- Seu corpo produzir colesterol em excesso
- Você consumir alimentos com alto teor de gorduras saturadas e colesterol
- Você tiver diabetes, tireóide hipoativa, chamada de hipotireoidismo, ou doença renal

Existem três tipos principais de gordura no sangue:

- Lipoproteínas de alta densidade (HDL): Esse colesterol “bom” retira o excesso de colesterol do sangue e o leva para o fígado, de onde é eliminado.
- Lipoproteínas de baixa densidade (LDL): Esse colesterol “ruim” contido no sangue se acumula nos vasos sanguíneos. Isso pode fazer com que os seus vasos sanguíneos fiquem mais estreitas, dificultando o fluxo de sangue.
- Triglicérides: O consumo de grande quantidade de **carboidratos** pode aumentar os níveis de triglicérides no sangue.

Essas gorduras são medidas no sangue através de um exame de sangue. Os resultados desse exame fornecerão as seguintes informações:

Nível de colesterol total no sangue

- Níveis inferiores a 200 são considerados saudáveis.
- Se o colesterol total estiver acima de 200, seu médico verificará os níveis de HDL, LDL e triglicérides.

Your HDL blood cholesterol level

This is the “good” cholesterol: the higher the number, the better.

- A healthy level is 60 and above.
- Talk to your doctor about treatment if your level is less than 40.

Your LDL blood cholesterol level

This is the “bad” cholesterol: the lower the number, the better.

- A healthy level is less than 100.
- Your doctor may want your LDL less than 70 if you have had a recent heart problem.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 130 and above.

Your triglyceride blood level

- A healthy level is less than 150.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 200 and above.

To lower your blood cholesterol levels

- See your doctor and get your cholesterol checked regularly.
- Talk to your doctor, nurse or dietitian about a diet and exercise plan.
- Medicine may be needed if diet and exercise are not enough.
- Eat plenty of high fiber food, such as whole grains, beans, and fresh fruits and vegetables.
- Limit food that contains high amounts of cholesterol and saturated and polyunsaturated fats, such as beef, pork, cheese, whole milk, or lard.
- Eat more low fat foods, such as skinless chicken breasts, fish or skim milk.
- Choose foods high in monosaturated fats, such as olive or canola oils and nuts.
- Bake, broil, grill or roast foods rather than fry them.

Nível de HDL no sangue

Este é o “bom” colesterol: quanto maior o nível, melhor.

- Níveis superiores a 60 são considerados saudáveis.
- Converse com seu médico sobre tratamento se o nível de HDL for inferior a 40.

Nível de LDL no sangue

Esse é o “mau” colesterol: quanto menor o nível, melhor.

- Níveis inferiores a 100 são considerados saudáveis.
- Seu médico pode recomendar um nível de LDL inferior a 70 se você tiver tido um problema cardíaco recentemente.
- Converse com seu médico sobre tratamento se o nível de triglicérides for igual ou superior a 130.

Nível de triglicérides no sangue

- Níveis inferiores a 150 são considerados saudáveis.
- Converse com seu médico sobre tratamento se o nível de triglicérides for igual ou superior a 200.

Como reduzir os níveis de colesterol no sangue

- Consulte seu médico e faça exames regularmente para verificar os níveis de colesterol.
- Converse com seu médico, enfermeira ou nutricionista sobre um plano de dieta e exercícios.
- Pode ser necessário tomar medicamentos se a dieta e os exercícios não forem suficientes.
- Consuma alimentos com alto teor de fibras, como grãos integrais, feijão, frutas e vegetais frescos.
- Restrinja o consumo de alimentos que contenham grandes quantidades de colesterol e gorduras saturadas e poliinsaturadas, como carne de vaca, carne de porco, queijo, leite integral ou gordura de porco.
- Consuma uma quantidade maior de alimentos com baixo teor de gordura, como peito de frango sem pele, peixe e leite desnatado.
- Escolha alimentos ricos em gorduras monoinsaturadas, como azeite de oliva, óleo de canola e frutas secas.
- Prefira os alimentos grelhados ou assados ao invés das frituras.

Talk to your doctor, nurse, or dietitian about how to manage your cholesterol levels.

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Converse com seu médico, enfermeira ou nutricionista sobre como controlar seus níveis de colesterol.

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Cholesterol. Brazilian Portuguese.